

**PENGARUH *RESPIRATORY MUSCLE STRETCH*
GYMNASTICS (RMSG) TERHADAP PENINGKATAN
MOBILITAS DINDING DADA PADA PENDERITA
PENYAKIT PARU OBSTRUKSI KRONIK (PPOK)**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi**

Disusun Oleh:

**SANTY NUR FAJRIAH
J 110 100 046**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2014

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH *RESPIRATORY MUSCLE STRETCH GYMNASTICS* (RMSG)
TERHADAP PENINGKATAN MOBILITAS DINDING DADA PADA
PENDERITA PENYAKIT PARU OBSTRUKSI KRONIK (PPOK)**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam Ujian Skripsi
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

Nama : Santy Nur Fajriah

NIM : J110100046

Telah disetujui oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Isnaini Herawati, S.Fis, S.Pd, M.Sc

Yulisna Mutia Sari, SS.t,FT, M.Sc (GRS)

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH *RESPIRATORY MUSCLE STRETCH GYMNASTICS* (RMSG) TERHADAP PENINGKATAN MOBILITAS DINDING DADA PADA PENDERITA PENYAKIT PARU OBSTRUKSI KRONIK (PPOK)

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Santy Nur Fajriah
JH0100046

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal : 17 Juli 2014

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

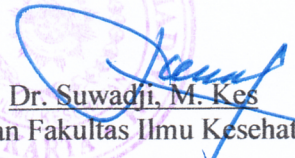
1. Isnaini Herawati, S.Fis, S.Pd, M.Sc ()
2. Umi Budi Rahayu, S.Fis, M.Kes ()
3. Wahyuni, S.Fis, M.Kes ()

Surakarta, 17 Juli 2014

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan


Dr. Suwadi, M. Kes
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJIAN SKRIPSI
D IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dibawah ini menyatakan sanggup menguji skripsi pada hari Kamis 17 Juli 2014 pukul 13.00 WIB yang telah disetujui bagi mahasiswa atas nama: SANTY NUR FAJRIAH, NIM: J110100046 dengan judul skripsi **"Pengaruh *Respiratory Muscle Stretch Gymnastics* (RMSG) terhadap Peningkatan Mobilitas Dinding Dada pada Penderita Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK)"**

No.	Nama Penguji	Tanggal Persetujuan	Tanda Tangan Persetujuan
1.	Isnaini Herawati, S.Fis, S.Pd, M.Sc	17 Juli 2014	
2.	Umi Budi Rahayu, S.Fis, M.Kes	17 Juli 2014	
3.	Wahyuni, S.Fis, M.Kes	17 Juli 2014	

Demikian persetujuan ini kami buat, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Disetujui,

Koordinator Skripsi



(Sugiono, SSLFT)

DEKLARASI


Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Santy Nur Fajriah
NIM : J110100046
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jurusan : Diploma IV Fisioterapi
Judul Skripsi : Pengaruh *Respiratory Muscle Stretch Gymnastics*
(RMSG) terhadap Peningkatan Mobilitas
Dinding Dada pada Penderita Penyakit Paru
Obstruksi Kronik (PPOK)

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Surakarta, 17 Juli 2014

Peneliti



Santy Nur Fajriah

UCAPAN TERIMAKASIH

*“Dia memberikan hikmah (ilmu yang berguna)
Kepada siapa yang dikehendaki-Nya.
Barang siapa yang mendapat hikmah itu,
sesungguhnya ia telah mendapat kebajikan yang banyak.
Dan tiadalah yang menerima peringatan
melainkan orang-orang yang berakal”.*
(Q.S. Al-Baqarah: 26)

Ungkapan Rasa Terimakasihku

Alhamdulillahirobbil’alamin, alhamdulillahirobbil’alamin, alhamdulillahirobbil’alamin. Tiada henti-hentinya aku mengucapkan syukur kepada-Mu Ya Rabb, atas setitik keberhasilan yang Engkau hadiahkan kepadaku, yaitu berupa terselesaikannya skripsi ini. Serta shalawat dan salam kepada Rasulullah SAW dan para sahabat yang mulia, semoga karya ini menjadi amal bagiku dan menjadi kebanggaan bagi keluargaku.

Kupersembahkan karya ini untuk kedua orang tuaku tersayang, Ayah yang sangat aku kagumi dan aku banggakan (Muslihudin) dan ibu yang tanpanya aku bukanlah siapa-siapa (Ani Samiati), terima kasih tiada tara atas segala yang telah kalian berikan kepadaku dalam bentuk apapun, yang tiada mungkin terhitung jumlahnya. Tiada yang dapat ku berikan agar setara dengan pengorbanan kalian, sekali lagi, terima kasih karena telah menyanyangiku.

Adik-adiku tersayang (Dimas Misbah Burhanudin dan Abdurrahman Hamdani) terimakasih atas doa dan support yang kalian berikan selama ini.

Kakek dan Nenekku, dan seluruh keluarga besarku, yang tiada henti mendoakan dan memberi dukungan atas kesuksesanku, terimakasih yang sebesar-besarnya.

Mas Hermawan Sepri Ambono, yang selalu memberiku semangat, terimakasih karena selalu berusaha memberi yang terbaik.

Sahabat-sahabatku, Cem-Cem, Oyon, Encep, Yulia, Mitul, dan Junet, terimakasih atas kebersamaan kita yang indah ini. Danar dan Mirna, terimakasih untuk 8 bulannya, semua beban gak terasa karena ada kalian. Mbak Fifin dan Iana Aulia, terimakasih atas dukungan dan bantuan yang kalian berikan selama ini. Dan juga semua teman-teman Fisioterapi DIV angkatan 2010, sahabat seperjuanganku, tetap semangat ya...!

Akhir kata, semoga skripsi ini membawa kemanfaatan. Sekali lagi terimakasih, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kalian (Amin).

RINGKASAN

(Santy Nur Fajriah, 2014, 48 Halaman)

PENGARUH *RESPIRATORY MUSCLE STRETCH GYMNASTICS* (RMSG) TERHADAP PENINGKATAN MOBILITAS DINDING DADA PADA PENDERITA PENYAKIT PARU OBSTRUksi KRONIK (PPOK)

Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK) adalah suatu penyakit dengan karakteristik terbatasnya aliran udara yang tidak sepenuhnya reversibel. Keterbatasan aliran udara biasanya bersifat progresif dan berhubungan dengan respon inflamasi abnormal paru terhadap partikel atau gas berbahaya (GOLD, 2013). Penyakit yang masuk ke dalam kelompok PPOK adalah bronkitis kronik (masalah pada saluran pernapasan) dan emfisema (masalah pada parenkim) (Djojodibroto, 2012; NICE, 2010).

PPOK ditandai dengan peningkatan tahanan jalan napas, penjejakan udara, dan hiperinflasi paru. Ketika volum paru meningkat, otot-otot inspirasi akan memendek secara pasif yang secara mekanik akan menyebabkannya dalam posisi yang merugikan. Oleh karena itu, pasien PPOK sering memiliki keterbatasan mobilitas diafragma dan secara relatif akan mempegaruhi pergerakan toracoabdominal (Yamaguti *et al.*, 2012). Selain itu, penurunan mobilitas dinding dada juga dapat terjadi karena akibat dari kelelahan otot pernapasan dimana hal ini jika terus berlanjut akan menyebabkan spasme otot pernapasan sehingga akan menurunkan kemampuan mobilitas dinding dada (Antariksa, 2009 dalam Sriyanto, 2012).

Latihan penguluran (peregangan) otot pernapasan dapat meningkatkan kemampuan mobilitas dinding dada dan fungsi paru (Nishigaki *et al.*, 2013). Salah satu intervensi fisioterapi yang dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan mobilitas dinding dada pada penderita PPOK adalah RMSG (Malaguti *et al.*, 2009). *Respiratory Muscle Stretch Gymnastics* (RMSG) adalah suatu desain latihan yang bertujuan untuk mengulur otot inspirasi dinding dada ketika inspirasi dan otot ekspirasi dinding dada ketika ekspirasi, yang merupakan anjuran dalam rehabilitasi pasien PPOK. RMSG dirancang untuk mengurangi kekakuan dinding dada, khususnya otot-otot pernapasan dinding dada sehingga dapat meningkatkan kemampuan mobilitas dinding dada. Selain itu, RMSG juga dapat mengurangi sesak napas, menurunkan FRC (*Functional Residual Capacity*) dan hiperinflasi, dan meningkatkan VC (*Vital Capacity*) (Yamada *et al.*, 1996; Ito *et al.*, 1999; Kakizaki *et al.*, 1999; Miyahara *et al.*, 2000; Aida *et al.*, 2002; Minoguchi *et al.*, 2002; Bhasin, 2010; Bhasin dan Mishra, 2012; Yoshimi *et al.*, 2012; Nishigaki *et al.*, 2013).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh RMSG terhadap peningkatan mobilitas dinding dada pada penderita PPOK. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Experiment* dengan desain penelitian *Pre Test and Post Test with Control Group Design*. Responden dalam penelitian ini adalah pasien di Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat (BBKPM) Surakarta dan dilakukan pada bulan Mei-Juni 2014 dengan total sampel berjumlah 10 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Dimana dalam hal ini, responden dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pada kelompok eksperimen, responden diberikan latihan RMSG 3 kali sehari selama 4 minggu, sedangkan pada kelompok kontrol, responden tidak diberikan latihan. Uji pengaruh menggunakan *Wilcoxon Test*, pada kelompok eksperimen diperoleh hasil $p = < 0,05$ yang berarti bahwa ada pengaruh *Respiratory Muscle Stretch Gymnastics* (RMSG) terhadap peningkatan mobilitas dinding dada pada penderita Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK). Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh hasil $p = > 0,05$, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh terhadap peningkatan mobilitas dinding dada. Sedangkan uji beda pengaruh menggunakan *Mann-Whitney Test* diperoleh hasil $p = < 0,05$, menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu *Respiratory Muscle Stretch Gymnastics* (RMSG) dapat berpengaruh terhadap peningkatan mobilitas dinding dada pada penderita Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK).

ABSTRAK

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, JULI 2014

SANTY NUR FAJRIAH/J110100046

“PENGARUH *RESPIRATORY MUSCLE STRETCH GYMNASTICS* (RMSG) TERHADAP PENINGKATAN MOBILITAS DINDING DADA PADA PENDERITA PENYAKIT PARU OBSTRUksi KRONIK (PPOK)”

V Bab, 48 halaman, 10 Tabel, 3 Gambar, 17 Lampiran

(Pembimbing: Isnaini Herawati, SSt.FT, S.Pd, M.Sc dan Yulisna Mutia Sari, SSt.FT, M.Sc (GRS))

Latar Belakang: Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK) adalah suatu penyakit dengan karakteristik terbatasnya aliran udara yang tidak sepenuhnya reversibel. Salah satu permasalahan yang ditimbulkan akibat PPOK adalah penurunan mobilitas dinding dada, hal ini disebabkan karena spasme otot pernapasan sebagai akibat dari kelelahan otot pernapasan. Salah satu intervensi fisioterapi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan mobilitas dinding dada adalah *Respiratory Muscle Stretch Gymnastics* (RMSG), yaitu suatu desain latihan peregangan otot pernapasan yang bertujuan untuk mengulur otot inspirasi dinding dada ketika inspirasi dan otot ekspirasi dinding dada ketika ekspirasi. Dimana *stretching* (peregangan) adalah suatu gerakan terapeutik yang bertujuan untuk memanjangkan struktur jaringan lunak yang memendek.

Tujuan Penelitian: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh RMSG terhadap peningkatan mobilitas dinding dada pada penderita PPOK.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Experiment* dengan desain penelitian *Pre Test and Post Test with Control Group Design*. Responden dalam penelitian ini adalah pasien di Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat (BBKPM) Surakarta dan dilakukan pada bulan Mei-Juni 2014 dengan total sampel berjumlah 10 orang, diambil dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*, pengukuran mobilitas dinding dada dengan menggunakan midline.

Hasil: Uji pengaruh menggunakan *Wilcoxon Test*, pada kelompok eksperimen diperoleh hasil $p = < 0,05$ yang berarti bahwa ada pengaruh RMSG terhadap peningkatan mobilitas dinding dada pada penderita PPOK. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh hasil $p = > 0,05$, menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh terhadap peningkatan mobilitas dinding dada. Sedangkan uji beda pengaruh menggunakan *Mann-Whitney* diperoleh hasil $p = < 0,05$, menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Kesimpulan: Ada pengaruh RMSG terhadap peningkatan mobilitas dinding dada pada penderita PPOK.

Kata kunci: Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK), *Respiratory Muscle Stretch Gymnastics* (RMSG), Mobilitas Dinding Dada

ABSTRACT

**DIPLOMA IV PROGRAM STUDY OF PHYSIOTHERAPY
HEALTH SCIENCE FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
THESIS, JULY 2014**

SANTY NUR FAJRIAH/J110100046

“EFFECT OF RESPIRATORY MUSCLE STRETCH GYMNASTICS (RMSG) ON THE IMPROVEMENT OF CHEST WALL MOBILITY IN PATIENTS WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PULONARY DISEASE (COPD)”

V Chapters, 48 Pages, 10 Tables, 3 Pictures, 17 Appendixs

(Advisor: Isnaini Herawati, SSt.FT, S.Pd, M.Sc dan Yulisna Mutia Sari, SSt.FT, M.Sc (GRS))

Background: Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) is a disease with characteristics of airflow limitation that is not fully reversible. One of the problems caused by COPD is a decrease of the chest wall mobility, it is due to spasm of the respiratory muscles as a result of respiratory muscle fatigue. One of physiotherapy interventions that can be applied to improve of the chest wall mobility is Respiratory Muscle Stretch Gymnastics (RMSG), which is a design of respiratory muscle stretching exercises aimed stretch of the inspiratory chest wall muscles during inspiration and expiratory chest wall muscles during expiration. Where stretching is a therapeutic maneuver that aims to lengthen shortened soft tissue structures.

Objective: Purpose of this study was to determine the effect of RMSG on the improvement of chest wall mobility in patients with COPD.

Methods: This study used a Quasi Experiment method to study the design of pre test and post test with control group design. Respondents in this study were patients at the Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat (BBKPM) Surakarta and was conducted in May-June 2014, with a total sample of 10 people, were taken by using purposive sampling technique, the measurement of the chest wall mobility using the midline.

Results: Test the effect of using the Wilcoxon test, the experimental group obtained results $p = < 0,05$, which means that there RMSG influence the increased of the chest wall mobility in patients with COPD. While the results obtained in the control group $p = > 0,05$, which indicates that there is no effect on the increased of the chest wall mobility. While the influence of different test using Mann-Whitney test result obtained $p = < 0,05$, which indicates that there is a difference between the effect of the experimental group and the control group.

Conclusion: There is the influence of RMSG to the increased of the chest wall mobility in patients with COPD.

Keywords: Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD), Respiratory Muscle Stretch Gymnastics (RMSG), Chest Wall Mobility

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul “**Pengaruh *Respiratory Muscle Stretch Gymnastics* (RMSG) terhadap Peningkatan Mobilitas Dinding Dada pada Penderita Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK)**”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa selesainya penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

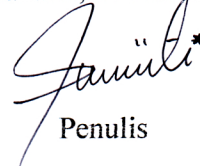
1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwadi, M. Kes, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis, S.Pd, M.Sc, selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan selaku pembimbing I yang dengan kesabarannya memberikan bimbingan untuk penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Yulisna Mutia Sari, SSSt.FT, M.Sc (GRS), selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Ibu Umi Budi Rahayu, S.Fis, M.Kes dan Ibu Wahyuni, S.Fis, M.Kes selaku penguji II dan III yang dengan bijak memberi masukan untuk penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak/Ibu dosen program Studi DIV Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah berkenan memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Keluarga besar BBKPM Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian. Bu Sulis, Mbak Herni, dan Bu Lestari yang telah banyak membantu, menyemangati dan memberikan ide-ide yang sangat bermanfaat.
8. Keluarga besar yang tak henti-hentinya selalu mendukung dan membantu, terutama kedua orang tua yang selalu berdoa untuk keberhasilan penulis.
9. Sahabat-sahabatku dan teman-teman D IV Fisioterapi angkatan 2010 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
10. Semua pihak yang telah banyak menyumbangkan pikiran dan tenaganya dalam penyusunan skripsi ini.

Harapan penulis, skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala saran dan kritik atas kekurangan skripsi ini akan sangat membantu. Akhir kata saya selaku penulis mengucapkan banyak terimakasih.

Wasalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 17 Juli 2014


Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PENETAPAN PENGUJI.....	iv
HALAMAN DEKLARASI.....	v
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	vi
RINGKASAN	viii
ABSTRAK	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5

BAB II : LANDASAN TEORI

A. Kerangka Teori.....	6
1. Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK).....	6
a. Etiologi.....	8
b. Patogenesis.....	8
c. Tanda dan Gejala.....	11
d. Derajat PPOK.....	12
2. Mobilitas Dinding Dada.....	13
3. <i>Respiratory Muscle Stretch Gymnastics</i> (RMSG)	17
4. Pengaruh <i>Respiratory Muscle Stretch Gymnastics</i> (RMSG) terhadap peningkatan mobilitas dinding dada....	19
B. Kerangka Berpikir.....	23
C. Kerangka Konsep.....	24
D. Hipotesa	24

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel.....	26
D. Variabel	27
E. Definisi Konseptual.....	27
1. <i>Respiratory Muscle Stretch Gymnastics</i> (RMSG)	27

2. Mobilitas Dinding Dada.....	28
F. Definisi Operasional	28
1. <i>Respiratory Muscle Stretch Gymnastics</i> (RMSG)	28
2. Mobilitas Dinding Dada.....	29
G. Jalannya Penelitian.....	30
H. Teknik Analisa Data.....	31

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	32
1. Gambaran Umum	32
2. Hasil Penelitian	33
3. Hasil Analisa Data.....	37
B. Pembahasan.....	39
1. Deskripsi Subyek	39
2. Pengaruh RMSG terhadap Peningkatan Mobilitas Dinding Dada pada Penderita PPOK	41
3. Beda Pengaruh Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	44
C. Keterbatasan Penelitian.....	45

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Usia.....	33
Tabel 2. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin	33
Tabel 3. Distribusi Responden Menurut Pekerjaan	34
Tabel 4. Distribusi Responden Menurut Status Meroko	34
Tabel 5. Hasil Pengukuran Mobilitas Dinding Dada pada Level Axila (<i>Pre</i> dan <i>Post</i>) pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	35
Tabel 6. Hasil Pengukuran Mobilitas Dinding Dada pada Level ICS 4 (<i>Pre</i> dan <i>Post</i>) pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	36
Tabel 7. Hasil Pengukuran Mobilitas Dinding Dada pada Level Xipoid (<i>Pre</i> dan <i>Post</i>) pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	36
Tabel 8. Hasil Uji Wilcoxon pada Kelompok Eksperimen	37
Tabel 9. Hasil Uji Wilcoxon pada Kelompok Kontrol	38
Tabel 10. Hasil Uji Mann-Whitney pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir	23
Gambar 2. Kerangka Konsep	24
Gambar 3. Rancangan Penelitian	25

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 2. Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian
- Lampiran 3. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4. *Informed Consent*
- Lampiran 5. Jadwal Latihan
- Lampiran 6. Pamflet
- Lampiran 7. Data Responden Penelitian
- Lampiran 8. Data Karakteristik Responden Kelompok Eksperimen
- Lampiran 9. Data Karakteristik Responden Kelompok Kontrol
- Lampiran 10. Data Hasil Pengukuran Mobilitas Dinding Dada pada Level Axila
- Lampiran 11. Data Hasil Pengukuran Mobilitas Dinding Dada pada Level ICS 4
- Lampiran 12. Data Hasil Pengukuran Mobilitas Dinding Dada pada Level Xipoid
- Lampiran 13. Hasil Uji Wilcoxon pada Kelompok Eksperimen
- Lampiran 14. Hasil Uji Wilcoxon pada Kelompok Kontrol
- Lampiran 15. Hasil Uji Man Witney pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
- Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 17. Curriculum Vitae